



## Verksamhetsberättelse SIK Skidor säsong 2019/2020

### Barn- och ungdomsgruppen

Under året har vi haft ca 50 aktiva åkare i åldern 7 – 16 år. Vi har fortsatt med organisation med åldersindelade team, där ledarna följer teamen, och där föräldrarna engageras på ett tydligt sätt, med Jakob Tholander som sportchef. Gruppen har genomfört barmarksträning i Ursvik under eftersäsongen på våren och försäsongen på hösten, med någon utökning ibland för de äldre under helgen. Vi har bjudit in till regelbundna soppakvällar i klubblokalen, genomfört en bytardag för utrustning och kläder under hösten.

Även vår och sommar har bjudit på aktiviteter. Ett mindre rullskidläger för de allra yngsta har ägt rum i maj och ett större i augusti, lett av juniorerna. Under försäsongen har de äldre åkt på ett uppskattat läger i Torsby. De yngre har kunnat delta i Stockholm Skidförbunds läger på Bosön. I slutet av november åkte barn- och ungdomssektionen på ett uppskattat snöläger i Idre.

Under vintern har träningen hållits igång, om än utan snö, med samling i Ursvik. Sektionen har tränat på rullskidor, med och utan stavar, samt i gym och gymnastiksal i motionsgården.

Under tävlingssäsongen 2020 har klubben sedan vanligt på de stora tävlingarna ICA Cup, Ungdoms-SM samt Folksam.

Efter det att Coronasmittans spridning blivit känd har all träning skett utomhus och alla deltagare informerats om att klubben följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer.

### Senior och Junior elit gruppen

Junior- och Senior Elitverksamheten

Juniorerna som till antalet har varit sex stycken har deltagit i den nationella cupen Scandic cup samt junior SM samt ett stort antal mindre tävlingar runt om i landet. Gruppen bestod av följande åkare:

Oskar Ahnbrink -00  
Paige Lembke -01  
Alexander Melin -01  
Jonatan Ståhl -01  
Hoa Sjöholm -02  
Walter Helldén -03

I augusti arrangerades den populära sommarskidskolan som i år lockade 34 ungdomar i åldern 8-14 år. Tre dagar med skidglädje och ett och annat skrubbsår. Ett mycket uppskattat läger där våra juniorer får visa vilka fina förebilder de är för de yngre tjejerna och killarna.

Under hösten blev det en 2:a plats för Oskar i sprint DM på rullskidor.

Säsongen 19/20 inleddes med tävlingar i Bruksvallarna i november och Idre i början av december. Första juniorcupen avgjordes i Östersund helgen innan jul. Oskar, Paige, Alexander och så vårt tillskott i juniortruppen Walter Heldén var alla med och visade fin form. För att få en större grupp av åkare på tävlingarna och en stabilare stötningsfunktion så har vi denna säsong med oss två åkare andra klubbar. Johan Ekberg NVSK och Martin Mickels Bålsta SK.

Andra deltävlingen i Falun var länge illa ute och med bara en vecka kvar så kunde arrangörerna meddela att tävlingarna skulle kunna genomföras på en drygt 2 km lång konstsnöslinga på Lugnet. Som vanligt ett mycket bra arrangemang. Klubben checkade denna helg in på gamla fängelset mitt i Falun. Tävlingarna inleddes med distans i klassisk stil 10 km för herrar och 5 km för damer Oskar och Alexander inledde mycket jämt. Först på det fjärde av de sex varven började Alex gå ifrån och var dryga minuten före i mål på en 20:e plats och Oskar en slutlig 40:e plats. Page kommer inte riktigt överens med underlaget och kör igenom loppet för att satsa allt på lördagens sprint. Vi får även glädjas åt Johan Ekbergs första seger i Scandic cup. Andra dagens sprint blev lite av stolpen ut för både Paige och Oskar som båda var några ynka tiondelar av en sekund ifrån att gå vidare till kvartsfinal. Alex hade marginal som 24:e man i prologen men fick respass efter sin kvartsfinal. Med en snabbt heat klättrade han till en slutlig 15:e plats. Sprintbanan som nog är en av de tuffaste banorna både fysiskt och tekniskt bjöd på riktigt utslagsgivande och spännande tävlingar.

Tredje deltävlingen avgörs för denna vinter i ett mycket vintrigt Lycksele. Meterdjup snö och temperatur lägre än köldgränsen på -15 grader. Någon timmes förskjutning av prologstarterna löste problemet. Dock bara Alex som lyckas ta sig vidare till kvartsfinalerna och en slutlig 27:e plats. Denna helg kläms även ett JVM-test in mellan de två cup-tävlingarna. 30 km och 15 km fristil för herrar resp. damer. Ganska kärvt före på en bana som helt saknade återhämningspartier. Alex kör in på 18:e och Oskar 38:e plats av 106 startande i klassen H17-20. Paige gör ett bra lopp men då distansen tar ut sin rätt blir det en inre kamp på det avslutande varvet. Alla tre ordentlig laddade inför sista dagens klassiska distanslopp. Men då väderprognosen visar ymnigt snöfall och stigande temperatur står vallateamet inför en ordentlig utmaning. Först ut är Paige och med ruggskidor gör hon sin bästa cup-tävling och placerar sig som 29:a och kan kassera in sin först cup-poäng. Glädjen är dock kortvarig. Temperaturen stiger och snön övergår stundtals i regn. Klister....nej, rugg och så klister igen. Efter att ha sett flertalet seniorer gråtande lämna spåret med decimetertjock lager med snö i fästet blir valet rugg. Oskar öppnar bra och ligger i täten ända tills åkare med lägre fis-poäng börjar passera tidskontrollerna. Alexander gör det omvända. Öppnar lite defensivt och ökar. I mål är skilljen det 25 sek mellan killarna. Alex på 22:a och Oskar på 30:e plats. Oskar som även han kan räkna in sin första cup-poäng. Det går alltså framåt för våra åkare. Med i Lycksele var även Bålstas Martin Mickels som efter en säsong med knäproblem. Att stakåkningen har kommit för att stanna är helt klart. Martin stakar sig igenom de 10 km och blir 10:a.

Alla såg nu fram mot JSM i Åsarna. Flera skidgymnasium hade även förlagt träningsläger i Åsarna för att förbereda åkarna på bästa sätt. Under

vasaloppsveckan hade Oskar och Martin tillsammans med kompisar i Mora satt ihop ett lag till Vasastafetten, Team Thai Cousine. Seger var ett högt uppsatt mål. Ett mål som infriades och laget kunde på tredje sträckan dra ifrån. Oskar som körde fjärde sträckan Oxberg-Hökberg kunde växla över till slutmannen som defilerade in i Mora.

JSM i Åsarna han precis börja innan det fick avbrytas p.g.a. den ankommande pandemin med Covid-19. Dock han den första dagens tävling genomföras. Distans klassisk stil masstart. Samma utmanande före som avslutningsdagen i Lycksele. För Oskar föll valet på fästvalla vilket var bra på det första varvet men ordentligt bakhalt på den andra 10-kmrundan. Med stark stakåkning hölls loppet ihop och det blev en slutlig 22:a plats i H19-20. En mycket fin avslutande juniortävling för Oskar som kommande år tar klivet in i seniorklassen. I samma tävling krigade Johan om segern ända in på mållinjen och blev 2:a. Inför Paige start tog snöfallet i och valet på ruggskidor var ganska klart. Fast besluten att göra sitt eget lopp så öppnade Paige loppet optimistiskt och låg länge med topp-30. En mycket bra prestation och friskt vågat. En 33:e plats i mål ger mersmak inför det sista junioråret.

### Seniorer

Inför säsongen 19/20 så meddelade Malin Börjesjö att hon flyttar till USA för studier och skidåkning med Nordic Wildcats i Michigan. Ett äventyr som bjudit på mycket mer än fina fighter i skidspåret.

Samuel Carlsson som uteslutande kör långlopp och har Vasaloppet som säsongens höjdpunkt. Lite skadeproblem under hösten gjorde att träningen fick läggas om och därmed även tävlingspremiären senareläggas. Moraloppet blev så första loppet och en 20:e plats visade att farten finns. Ett lopp där även Oskar var med och gjorde premiär i långlopp. En början på ett långloppsteam för kommande år kanske...

I loppet Haldo Hanssons minne fick Samuel kliva av efter strul och slutligen stavbrott. Efter en 2:a plats i Södra berget runt fanns fortfarande förhoppningen top-100 i vasan kvar.

Samuel visade än en gång att han är bäst när det gäller. Mållinjen i Mora korsade Samuel som 103:e man.

### Seniorgruppen

Under säsongen 2019/2020 har Seniorsektionen hittills genomfört 47 stycken ledarledda träningar, fördelade över hela året, och vi såg genomgående ett ökat antal deltagare på våra träningar jämfört med föregående år, mycket glädjande! Under året har vi också haft ett samarbete med Håkon Breistrand, en tidigare Sumpan-åkare som sedan ett par år driver företaget Fysio Outdoor i Mora. Håkon har varit ett återkommande "tema" över säsongen, från styrke- och balansträning på försäsong, barmarksträning, föreläsning och teknikutövning på rullskidor under hösten och en föreläsning och heldag teknikinstruktion på vårt vinterläger på Idre Fjäll. Vinterlägret blev mycket lyckat även i övrigt, fulltecknat och "lapp på luckan" (35 personer) och med väldigt fina förhållanden på Idre Fjäll, Blå Extra-före!

Tyvärr lös snön med sin frånvaro i Stockholm under vintersäsongen, vi genomförde enbart ett träningspass på snö men höll ändå i träningsplanen januari-februari med rullskidor på de sopsaltade cykelvägarna vid Kymplingelänken. Träningsmässigt har seniorerna också frekvent nyttjat vårt fina gym, f.a. stakmaskinerna är mycket

populära och var ”hårdvaluta” den gångna vintern. Tävlingsmässigt är Vasaloppsveckan det stora målet för de flesta aktiva i sektionen, och som grupp förbättrade vi oss placeringsmässigt 12% jämfört med 2019 (Tjejvasan och Vasaloppet). Seniorerna var tävlingsmässigt aktiva större delen av året; rullskidtävlingar som Snö & Tö:s rullskidtour som även innefattar DM/Gålörullen, Master SM rullskidor och på vintern seedningsgrundande långlopp och så klart Vasaloppsveckan. Tyvärr ställdes DM, Tjejskidan och Master SM in vintern 2020.

## **Tävlingar**

### **Tjejskidan**

Blev tyvärr inställd pga snöbrist.

### **DM**

Blev tyvärr inställt pga snöbrist.

### **Norrskidan**

Blev tyvärr inställd pga snöbrist.

## **Styrelsen**

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Paula Lembke

Kassör: Ylva Wastensson

Ledamot: Annika Svensson

Ledamot: Henrik Ahnbrink

Ledamot: Anders Börjesjö

Ledamot: Cecilia Sjöholm

Ledamot: Martin Höglund

Suppleant: Jonas Appeltoft

Suppelant. Mattias Hörling

## **Representation**

Ordförande deltar även i styrelsen för Motionsgården i Ursvik. Vidare har Henrik Ahnbrink deltagit i flertalet möten som Längdkommittén i Stockholms Skidförbund genomfört. Vi är dock glada att Ann-Sofie Gyllbäck formellt tog över rollen vilket innebär kontinuitet för klubbens räkning. Övriga engagemang inom distriktet har skett inför distriktscuper så som Folksam Cup och Ica Cup. Engagemang i moderklubben görs via ordförande och viceordförande. Ordförande har varit delaktig på Längdkommité möten nationellt samt på SSF årsmöte.

## **Möten**

Under året har 8 styrelsemöten ägt rum. Vidare har Seniorgruppen, Senior- och juniorelit och barn och ungdomsgruppen haft uppstartsmöten. Vi har genomfört ett flertal soppakvällar för barn- och ungdomsgruppen och deras föräldrar, samt säsongsavslutningsaktiviteter.

## **Anläggning**

Sedan skidsektionen avyttrade sin andel i Täby konstsnöspår har arbetet med att etablera ett konstsnöspår i Ursvik pågått för fullt. Efter föregående års demonstration av att drömmen om ett konstsnöspår i Sumpan kan förverkligas ville klubben ta nästa steg och etablera ett spår.

Inför säsongen 2019/20 tog skidsektionen fram en vision om ett framtida konstsnöspår. En vision som växer fram i form av en trappa där första steget Demonstrera är avklarat. Steg två Etablera stod för dörren. Vatten och elkraft lokaliserades och beslut om inköp av två moderna snökanoner samt en begagnad pistmaskin fattades tillsammans med Sundbybergs Stad och Stockholmsidrotten (Idrottslyftet). Inköp av utrustning och framdragnings el till en kostnad av knappt 1,9 miljoner inkl moms.

Arbetet kring spåret har engagerat ett stort antal nya personer som på många sätt har bidragit med tid och kunskap.

Tyvärr så blev vädret en riktig utmaning och bjöd på väldigt få minusgrader. Endast produktion nattetid vilket krävde extra jobb för start och stopp. Något riktigt spår blev det aldrig den gångna vintern men en snöyta har funnits och som har använts av ungdomsgruppen under flera veckor. Ett sista ryck gjordes under sportlovet för att möjliggöra arrangemanget Alla på snö. Tre dagar blev det då barn från närliggande skolor och fritidshem kunde komma och prova skidåkning.

Skidsektionen ser mycket positivt på utvecklingen och med ännu en säsongs erfarenhet kan steg tre inledas den kommande våren.

Steg 3 – Lansera , Steg 4 – Expandera, Steg 5 – Investera



### Ekonomi

SIK Skidors ekonomi är fortsatt mycket god med ett eget kapital per 2019-12-31 om 1 508 TSEK. Försäljningen 2019 av vår andel i Täby Konstsnöspår inbringade 1 354 TSEK och vi har investerat 595 TSEK i konstsnöanläggningen i Ursvik (nettokostnad för SIK Skidor för investeringarna var 395 TSEK efter bidrag om 200 TSEK från

Idrottslyftet). Det ekonomiska utfallet av verksamheten inom SIK Skidor (exklusive konstsnöspåret) för den gångna säsongen var bättre än budget vilket i stort var hänförligt till att flertalet planerade aktiviteter inte kunde genomföras p.g.a. den dåliga vintern och utbrottet av Corona-viruset.

### Övrigt

- Projektet ”Fler ska göra mindre” fortsätter. Det har visat sig att när vi identifierar specifika kompetenser eller ber speciella personer om punktinsatser har det visat sig att vi har lättare att få engagemang.
- Fortsätta nominera medlemmar till stipendier till moderklubben för att premiera våra åkare och ledare.
- Vi har under året vidareutbildat flera ledare.
- Sponsoravtal med Alewalds och Idre Fjäll fortsätter.

Väl möt och med hopp om ett spännande nytt skidår tillsammans!

Styrelsen, genom

Paula Lembke  
Ordförande  
Sundbybergs IK Skidor